

Communiqué

Temps d'écran et santé des tout-petits L'Ordre des optométristes du Québec préoccupé par l'un des constats de l'Observatoire des tout-petits



Montréal, le 18 novembre 2021 — Avec la pandémie, le mode de vie pour plusieurs familles québécoises a connu bon nombre de changements. Ces changements se sont soldés pour beaucoup par une augmentation du temps d'écran et une diminution du temps à l'extérieur, et ce, même chez les tout-petits.

Les tout-petits : le groupe le plus vulnérable

Selon le [Portrait 2021 de l'Observatoire des tout-petits](#), en 2016-2019, 40 % des enfants âgés de 3 à 5 ans ne respectaient pas les recommandations en matière d'activité physique et 52 % ne respectaient pas les recommandations en matière de temps passé devant un écran.

Ce constat est particulièrement préoccupant comme il peut causer des impacts négatifs sur la santé visuelle des jeunes patients, notamment par un risque accru de myopie et, à long terme, le développement de conditions de santé oculaire graves associées à celle-ci.

Le Dr Éric Poulin, optométriste et président de l'Ordre s'inquiète de cette situation et indique que : *« chez l'enfant, le développement du système visuel se produit principalement avant l'âge de 10-12 ans. Il s'agit ainsi d'une période critique de sa maturation. Un stress visuel important peut se développer suite à l'utilisation d'écrans sur une longue période causant un nouveau problème ou aggravant un problème déjà existant. »*

Notons également que de plus en plus d'études établissent un lien entre le travail de près et la myopie. La myopie chez les enfants a par ailleurs doublé depuis les 20 dernières années et apparaît de plus en plus tôt. Il n'est donc pas étonnant qu'au cours des derniers mois, une hausse des consultations en optométrie des jeunes pour des examens oculovisuels ait été notée, et ce, partout au Québec.

La sensibilisation de tous les intervenants de la petite enfance aux impacts négatifs des écrans est essentielle, mais aussi quant aux signes et symptômes à surveiller. Rappelons que pour les enfants de moins de 2 ans, il est recommandé de ne pas les exposer aux écrans, à l'exception de

visioconférence avec des parents ou grands-parents et ce, sous supervision directe d'un adulte. Alors que pour les 2 à 5 ans, la limite devrait être d'une exposition d'une heure par jour. Les activités doivent favoriser le développement de l'enfant et il doit y avoir une interaction avec les parents.

L'Ordre des optométristes recommande par ailleurs le dépistage précoce des problèmes visuels, soit un premier examen oculovisuel vers l'âge de 3 ans et par la suite un examen annuel à partir de l'âge de 4-5 ans. Les parents sont aussi invités à jouer un rôle de conscientisation et d'encadrement dès la petite enfance; afin d'aider leurs enfants à développer une relation saine avec les nouvelles technologies et l'utilisation des écrans.

À propos de l'Ordre des optométristes du Québec

L'Ordre des optométristes du Québec est un ordre professionnel constitué en vertu du *Code des professions*, de la *Loi sur l'optométrie* et des règlements applicables. Il a pour mission d'assurer la protection du public, en garantissant à la population la compétence, le savoir et le professionnalisme de plus de 1500 optométristes du Québec. L'appartenance à l'Ordre est obligatoire pour l'exercice de l'optométrie au Québec.

— 30 —

Source : Ordre des optométristes du Québec

Informations : Mme Claudine Champagne, (514) 499-0524, poste 226, c.champagne@ooq.org

Pour plus d'informations et les références utiles :

[Temps d'écran et santé des tout-petits](#)

[Avis de l'Ordre des optométristes du Québec, Consultation sur l'utilisation des écrans et la santé des jeunes](#)